

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy IV

Codzienna rozgrzewka

A tu rozgrzewka przy muzyce ćwicząca koordynację w tanecznym rytmie – SPRÓBUJ CIE SIĘ POBAWIĆ

<https://www.youtube.com/watch?v=GHCqRsrQwNU> (podzielcie sobie układy na różne dni)

PAMIĘTAJ ! – w trakcie ćwiczeń zadбай o to, aby pomieszczenie było WYWIETRZONE

W tym tygodniu stawiamy na dobrą zabawę, ale zachęcam do zdjęć i filmików. Kolejne testy będą po świętach.

LOSOWE KARTY- zestaw ćwiczeń

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia> (proszę zamiast ruletki, która była tydzień temu wybrać po lewej stronie zabawę LOSOWE KARTY)

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Walka kogutów

Dla zapominalskich... Dzieciaki dobrane w dwójki, naprzeciw siebie ustawieni w przysiadzie podpartym, ręce splecione. Zadaniem zawodnika jest spowodowanie upadku przeciwnika (uderza przedramieniem w rękę współćwiczącego). Każde przewrócenie przeciwnika jest punktowane. Częste zmiany w parach, zwracamy uwagę na bezpieczeństwo – w przypadku dużej grupy ćwiczebnej, pary ustawione w rozsypance, z zachowaniem optymalnej odległości.

Kolanko

Zabawa znana współczesnym rodzicom z dzieciństwa, możliwa nawet w domu. Ćwiczy u dzieci refleks, umiejętność chwytania piłki i rzutów (drogocenne wazony proponujemy na ten czas ewakuować z pokoju). Zasady są proste i polegają na rzucaniu do siebie piłki. W chwili gdy komuś nie uda się złapać, klęka na kolano, przy drugim upuszczeniu piłki – na drugie, potem opiera łokieć na podłodze itp. Zabawę można dowolnie modyfikować (np. zamiast opierania łokciem może być siad skrzyżny) i dostosowywać trudnością do umiejętności dzieci. Każde złapanie piłki cofa jedno utrudnienie (czyli łapiąc piłkę, wstajemy z kolanka). A po zabawie puchar... lodów lub sałatki owocowej dla zwycięzcy.

ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE

Ukłon Japoński

siad kłęczny

skłon w przód (ukłon) + wyciągnięte ramiona do przodu

głowa między ramionami

palce „maszerują” do przodu

Leżenie tyłem (na plecach)

ręce wzdłuż tułowia

przeniesienie ramion za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos + powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez usta

i trochę JOGI...

<https://www.youtube.com/watch?v=4ZpkRAcgws4>

Życzę miłej zabawy, a z okazji zbliżających się świąt- Wesołego ALLELUJA!

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak